



A cura di C. Munizza

Board scientifico – Italia

M. Bassi	P.M. Furlan
A. Bertolino	V. Gatti
G. Bisacco	C. Mencacci
L. Canova	E. Pirfo
F. Caserta	P.L. Scapicchio
B. Commodari	G. Turini
L. Ferrarini	

Board scientifico – WHO Headquarters
J.M. Bertolote

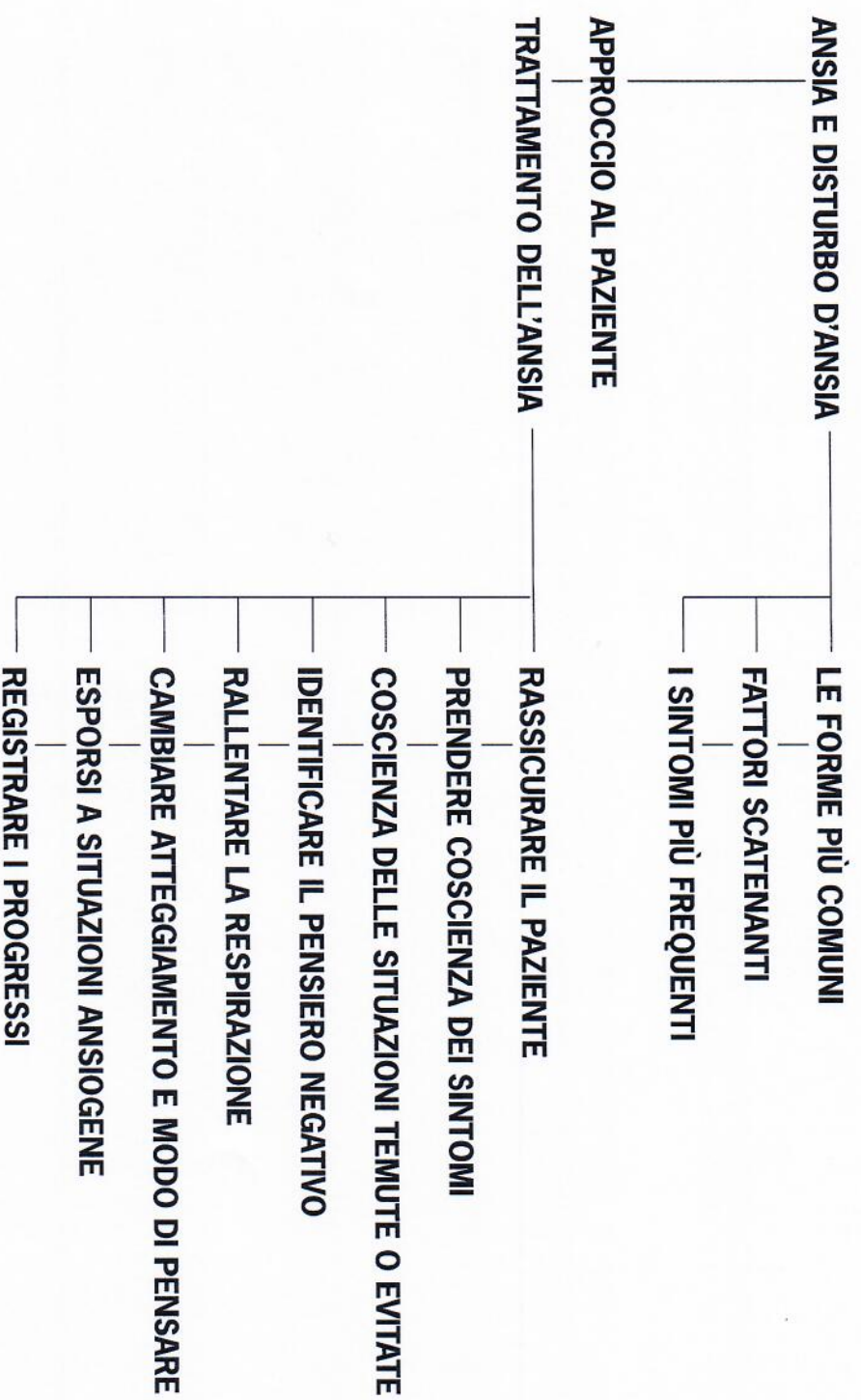
WHO MENTAL HEALTH BULLETIN

Monografia

© Editoriale Fernando Folini, 2000

Controllare l'ansia





IL NEOLIBRO®

*Sponsored by an
unrestricted grant from*



Trattamento dell'ansia

Il trattamento per l'ansia comprende il counselling e gli interventi farmacologici. Il counselling va impiegato in tutti i casi come prima risorsa. I farmaci vanno utilizzati in supporto al counselling qualora non sufficiente.

Sono disponibili metodi efficaci per:

- controllare e interrompere gli attacchi di panico;
- affrontare le situazioni temute e quindi evitarle;
- cambiare il modo di pensare negativo e non realistico e ridurre la tendenza a preoccuparsi continuamente.

Rallentare la respirazione

Esporre a situazioni ansigene

Cambiare atteggiamento e modo di pensare

Spesso è utile un regolare esercizio fisico.

Rassicurare il paziente

Si raccomanda la terapia farmacologica quando:

- il counselling da solo non è sufficiente;
- viene applicata sotto stretto controllo medico.

APPROCCIO AL PAZIENTE TRATTAMENTO DELL'ANSIA

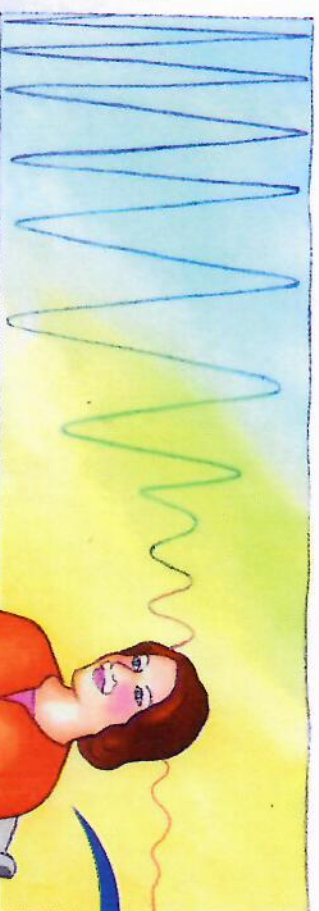
- RASSICURARE IL PAZIENTE
- PRENDERE COSCENZA DEI SINTOMI
- COSCENZA DELLE SITUAZIONI TEMUTE O EVITATE
- IDENTIFICARE IL PENSIERO NEGATIVO
- RALLENTARE LA RESPIRAZIONE
- CAMBIARE ATTEGGIAMENTO E MODO DI PENSARE
- ESPORSI A SITUAZIONI ANSIogene
- REGISTRARE I PROGRESSI

Rallentare la respirazione

I pazienti ansiosi hanno la sensazione di soffocare; tendono quindi a respirare troppo frequentemente o troppo profondamente (iperventilazione), peggiorando in questo modo il loro problema.

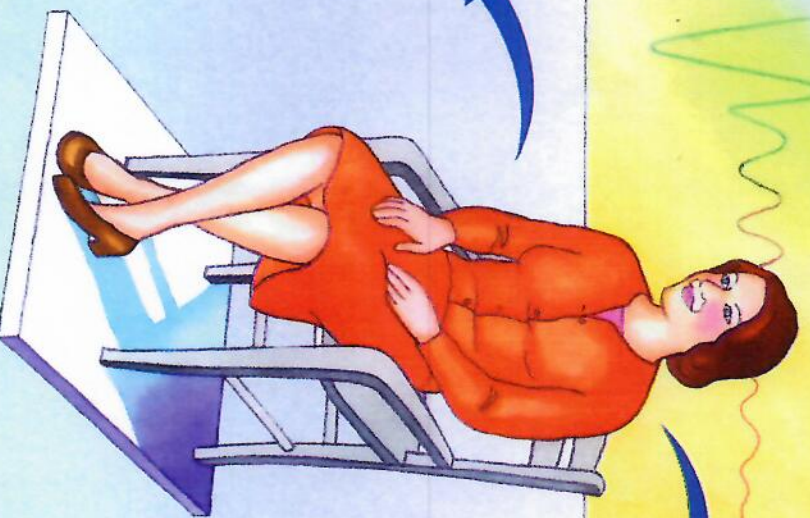
La soluzione: abituarsi a respirare più lentamente.

Fattori scatenanti



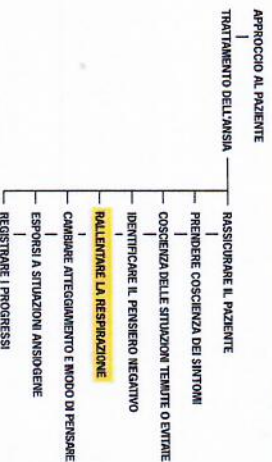
Tecnica base di respirazione

- Respirare con l'addome (non con il petto) e attraverso il naso.
- Inspirare per 4 secondi ed espirare per 4 secondi, attendere 4 secondi prima di respirare nuovamente.
- Esercitarsi per 20 minuti la mattina o la sera (ma anche 5/10 minuti sono meglio di niente).
- Applicare questa pratica prima e durante situazioni che rendono ansiosi.
- Controllare regolarmente e rallentare la respirazione durante tutto il giorno.



Tecnica avanzata di respirazione

- Respirare ancora più lentamente, per esempio inspirare ed espirare contando fino a 5, poi fino a 6... 7... e così via.
- Lasciar passare più tempo prima di inspirare nuovamente.
- Ricordarsi che più controllo si ha sulla respirazione, più facile sarà metterlo in atto quando si è ansiosi.



Identificare il pensiero negativo o non realistico

Cambiare atteggiamento e modo di pensare



Fa più di 10/12 respiri al minuto in condizione di riposo?

Sì ☐ No ☐ Non sono sicuro/a ☐

Avverte un senso di oppressione o espansione toracica?

Sì ☐ No ☐ Non sono sicuro/a ☐

Si è accorto/a, o qualcun altro glielo ha fatto notare, di sospirare o sbadigliare molto?

Sì ☐ No ☐ Non sono sicuro/a ☐

Spesso respira affannosamente o in modo profondo, soprattutto in situazioni che la rendono ansioso/a?

Sì ☐ No ☐ Non sono sicuro/a ☐

Se ha risposto affermativamente anche solo a uno di questi punti, allora è probabile una diagnosi di iperventilazione.

